

INTRODUCCIÓN AL CURSO

*Religión*  
*sin*  
*Religiones*®

CARLOS NOVAS



*El Evangelio del Yoga*



**INTRODUCCIÓN AL CURSO RELIGIÓN SIN RELIGIONES ®**  
por Carlos Novas se distribuye bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional. Para  
ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

35. EL PLANO DE LA VERDAD, DE LA SUPREMA COMPRENSIÓN Y DEL RAJA YOGA

32. EL PLANO DE LA LIBERACIÓN, DEL YANTRA Y DEL GNANA YOGA

28. EL PLANO DE LA COMUNICACIÓN, LA COMUNIÓN Y DEL MANTRA YOGA

21. EL PLANO DEL EQUILIBRIO, LA DEVOCIÓN Y EL BHAKTÍ YOGA

16. EL PLANO DE LA ACCIÓN, DE LA ENERGÍA Y DEL KARMA YOGA

11. EL PLANO DE LA POLARIDAD, DEL SEXO Y DEL TANTRA YOGA

5. EL PLANO FÍSICO, DE LA SUPERVIVENCIA Y DEL HATHA YOGA



## 4 INTRODUCCIÓN AL CURSO RELIGIÓN SIN RELIGIONES ®

La sabiduría nos lleva a unir lo inferior, el hombre, con lo superior, Dios, para que no existan dos. Porque cuando se comprende lo esencial, sólo existe el Uno sin segundo. La división entre nosotros y lo sagrado la vivimos engendrando con nuestro egoísmo. Mi intención es que en el curso “Religión sin religiones”® podamos juntos vivenciar lo único que importa; así podrá existir una verdadera comunión entre nosotros.

Esto implica:

1. Remover las trampas de la mente y todas las formas de autoengaño para que pueda florecer La Suprema Inteligencia.
2. Aprender a escuchar, para trascender las conclusiones falsas, las imágenes y los prejuicios que impiden la comprensión del legado de los grandes maestros como Jesús, Buda, Patanjali, etc.
3. Todo en la vida es cuestión de energía. El estado de Yoga, El Cielo, El Nirvana, El Samadhi o como quieran llamar a lo que es extraordinario, implica dejarla fluir y permitir el florecimiento completo del ser humano. La sabiduría se relaciona con la intensidad, no con la evolución. A través del tiempo no es posible vivenciar lo atemporal.
4. Por siglos las religiones organizadas y los gurús tramposos, pusieron el acento en las personas que predicaron las enseñanzas sagradas no en el contenido y la práctica de las mismas. Básicamente Jesús, Buda, Patanjali, Sankaracharya, etc. dijeron lo mismo con palabras diferentes. En la trilogía que escribí: El Evangelio de Cristo El Evangelio de Buda Y El Evangelio del Yoga, pueden ver esto claramente.
5. La verdadera fe es un estado psicosomático y la lúcida percepción interna de la verdad que trasciende todas las divisiones ficticias que engendraron los humanos.
6. En el curso “Religión sin religiones”® descubrirán que el arte de vivir



5 exige la completa armonía entre el cuerpo, la mente y el corazón y entre la contemplación y las actividades cotidianas necesarias.

7. También descubrirán que todos los problemas están relacionados y que al tratar de resolver uno aisladamente, engendraremos otros.

Por eso en esta introducción al curso “Religión sin religiones”® vamos a ir ascendiendo desde lo más denso, el cuerpo, hasta el plano del Espíritu.

## EL PLANO FÍSICO, DE LA SUPERVIVENCIA Y DEL HATHA YOGA

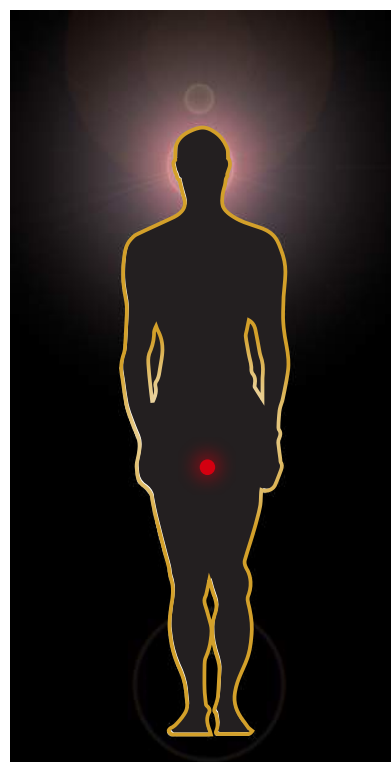
### A. Generalidades

1. El cuerpo es un campo de energía. Se relaciona con el chakra llamado “muladhara” que significa raíz o fundamento. El organismo es nuestro verdadero templo; si lo descuidamos pagaremos por ello.

2. El hombre tiene que ser como los árboles, que están anclados a la tierra elevándose a los cielos. Lo telúrico y lo celestial no son opuestos. El equilibrio entre ambos aspectos de la vida se manifiesta como serenidad y sabiduría.

3. Jamás debemos descuidar el organismo. El cuerpo puede ser nuestra prisión o nuestro vehículo de liberación. Eso va a depender cómo lo usamos y qué hacemos con él.

- Practicar Hatha Yoga, que es la actividad propia de este plano. Así el cuerpo se mantiene joven, sensible, fuerte y flexible.
- Darle descanso e higiene
- Cubrir inteligentemente las necesidades de techo, comida y vestido. Si descuidamos todas estas cosas, vamos a tener problemas de salud. Hay que cuidar el cuerpo como hace un buen jinete con su caballo.



## 6 B. Trampas propias de este plano:

1. Si nos anclamos demasiado a la tierra y buscamos estar muy seguros, vamos a morir asegurados, lo cual es triste.

2. La gula, la codicia, la envidia y la ambición son formas de irracionalidad; cuando unos pocos tienen todo lo que desean, muchos no van a tener lo que necesitan. El Buda decía que: *“No es bueno entregarse a los placeres del cuerpo pero tampoco descuidar sus necesidades y arrojar manchas sobre sus impurezas.*

*Una lámpara sucia y con poco aceite se apagará. No constituye ningún mal el satisfacer las necesidades de la existencia. Mantener saludable nuestro cuerpo es un deber. Comed, sólo para satisfacer vuestra hambre y bebed para calmar vuestra sed. Hay cosas que producen las enfermedades:*

- Comer en exceso
- Dormir más de lo necesario
- El gusto por el placer
- La dejadez
- No tener una ocupación

*Saciad las necesidades de vuestra vida de la misma forma que una abeja usa las flores sin destruirlas ni quitarles su olor. Manteneos fuertes en el camino de la santidad y sed robustos en potencia moral. Pero la mortificación no elimina el deseo ni proporciona la Iluminación. Con los ayunos no se adelanta un paso en la búsqueda de la salvación”(1).*

Todas las formas de desorden nos llevan a arruinar la vida. Por eso el verdadero estado de Yoga implica una revolución en la conciencia.

3. Cuidar el cuerpo es bueno, pero obsesionarnos con él, no. Por ejemplo, no tiene sentido tratar de volvernos unos contorsionistas a través del Hatha Yoga. También las operaciones estéticas innecesarias y, en general, el mundo de la moda, la alta costura y la gastronomía, son cosas absurdas. El camino de la simplicidad es de la Inteligencia.

---

1 Evangelio de Buda, pág. 173. Carlos Novas. Editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

7 4. El activismo estéril, la inquietud, el hábito del desasosiego y los movimientos innecesarios del cuerpo, son un tremendo desgaste de energía y una forma de ignorancia espiritual.

5. La sensación de inseguridad es otra trampa propia de este plano. Por eso el temor es uno de los mayores problemas para una sociedad materialista. Vivir defendiéndose y atacando y todas las cosas falsas, engendran reacciones violentas. Asimismo el miedo a la muerte es un problema para mucha gente. Surge de la excesiva identificación con el cuerpo, pero cuando los canales por donde circula la energía se destapan, y ella asciende por la columna hasta la cima del cráneo, se vivencia un estado en el cual el temor es trascendido.

6. Hacer un problema de todo es uno de nuestros escapismos preferidos. El ego se nutre de tonterías porque en sí es una cascara vacía. Pero para afrontar bien los retos de la vida hay que tener un cerebro libre de problemas.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. Comprender cómo funcionan el apego y el deseo en nuestra vida cotidiana, pero sin condenarlos. Sólo así florece la confianza no egocéntrica que brinda el estado de Yoga, Cielo o Nirvana.

2. Evitar los excesos dándonos cuenta que todo desorden se paga con dolor. Cuando hay equilibrio interior somos moderados de manera natural y sin esfuerzo.

- Trascender los vicios como el alcohol, el cigarrillo, la carne y por supuesto, las drogas. Estas cosas pervierten la sensibilidad.

- Ser austeros y prescindir de lo superfluo. La vida ostentosa o miserable es desordenada. En cambio la austeridad es bella e implica seguir la Vía Media. Cuando hay inteligencia no se precisa demasiado.

- Comprender la continua búsqueda de sensaciones, tenerlas es natural: comer una manzana es placentero; diez producen sufrimiento.

- Cuando el pensamiento se apodera de las sensaciones engendra el deseo.

Pero la bondad, la belleza y la verdad sólo florecen cuando la sed de experiencias y sensaciones se ha secado.

8 Lo esencial es darnos cuenta que las sensaciones son limitadas y superficiales; los verdaderos yoguis no vivimos buscándolas. Los viajes, lujos, etc. no nos atraen. Los burgueses obtienen sus placeres a costa del dolor de los demás. Por supuesto, también tiene sus desdichas: “Mi mansión es más chica que la del otro”; ¡es todo tan inmaduro e infantil!

3. Por eso es fundamental trascender los valores falsos. Son la causa del caos actual. Este sistema es el enemigo de la compasión y de la Inteligencia. Por eso Cristo decía que no se puede servir a Dios y al dinero.

Básicamente funciona así:

- El 1% de la población mundial es la dueña de casi todo: estancias, fábricas, empresas, etc.
- Después viene el 9% de la gente que corre para mantener su estatus y trata de llegar a ese 1% pero casi nunca lo logran. Tiene sus placeres y sufrimientos, y trepa una escalera que no lleva a ninguna parte. Trabajan mucho para decirles a sus amigos: “Yo viaje, vos no viajaste”. Tienen una mente que vive midiendo y comparando. Quizá la esperanza del mundo se encuentra en una pequeña porción esclarecida de la clase media.
- Y finalmente viene el 90% restante que trabajan para llenar sus estómagos. Estos tienen el fútbol y otros escapismos, como la TV, el vino y la cerveza. Esta sociedad se basa en las apariencias y en los falsos ídolos.

Pero el mal es un hecho que hay que dejar en paz. Quien no quiere seguir perdido en las sombras no tiene que atarse a lo insignificante. Decía el poeta: “Dichoso aquel que huye del mundanal ruido y sigue la escondida senda de los pocos sabios que en el mundo han sido”. Lo esencial no es huir sino elevarse e intensificar toda la estructura psicosomática para ver con claridad. Por eso Patanjali decía: “*Cuando hemos eliminado por completo el deseo por los objetos sensoriales, conservamos la energía para el autoaprendizaje*”(2)

4. Estar alertas a nuestra inquietud. Así destilamos lo esencial y restablecemos la relación con lo sagrado. Lo negativo se transforma en positivo cuando es observado.

- Vigilar el cuerpo de modo que no haga ningún movimiento innecesario;



9 así la energía se intensifica.

- Escucharlo. Si no captamos sus señales y lo descuidamos pagaremos por ello.
- Darnos cuenta hacia dónde se dirige el cuerpo en la vida cotidiana, es una buena forma para descubrir cuáles son nuestros verdaderos intereses.
- No vivir esforzándonos. Aprender a fluir con la vida para no estresarnos. Muchas enfermedades se producen por gastar antinaturalmente el organismo.

5. El cerebro, a través de los siglos, se condicionó para la recompensa o el castigo, la defensa y el ataque, etc. Para florecer en inteligencia hay que trascender este nefasto esquema. Quien no tiene una imagen de sí mismo esto le resulta fácil.

- Superar los instintos animales y primitivos a través de la investigación de los mismos. Esto no significa que cuando hay un peligro real no puedan ser utilizados. Pero si andamos por la buena senda es difícil que esto suceda.
- Estar alertas a las reacciones neuróticas nacidas de la oscuridad. Traen dolor, daño al prójimo y remordimiento de conciencia.
- Darnos cuenta cómo funciona el condicionamiento en la vida cotidiana. Así termina y florece la conciencia holística.
- Dejar que aflore el llamado “inconsciente”: los recuerdos inútiles acumulados, las imágenes, creencias, conclusiones absurdas, etc.
- No reducir la vida a un mero hábito mecánico. Ser creadores hasta en las cosas insignificantes como lavarse los dientes. Por eso no existen las buenas costumbres ni las tradiciones relevantes. Son todas embotantes.

6. Darnos cuenta de los problemas de los demás; porque el ego al reconcentrarnos en nosotros mismos, los agiganta y además los vive creando. Si observáramos más a nuestro alrededor les daríamos las cosas el lugar que les corresponden.

Por eso el Buda decía: *“El socorro es para quien tiene compasión por los demás. No obtendrás consuelo mientras sigas apegado a tu propia personalidad. ¿Cómo puedes observar las desoladoras escenas que ocurren a tu alrededor y seguir hinchando tu egoísmo?”* (3)

- La lástima propia es una trampa que también hay que superar. Todos

**10** quieren tener los problemas más grandes. Para un rico que su vecino juegue al golf mejor que él puede ser una tragedia.

7. Despertar la sensibilidad y permitir que todos los sentidos florezcan. Cuando funcionan juntos armoniosamente, no engendran problemas; es el pensamiento el que les da un uso fragmentario.

Los sentidos se intensifican de manera natural y sin esfuerzo al ver, escuchar y aprender de todo. Así florece el estado del Yoga, Cielo o Nirvana, que tiene una intensidad extraordinaria. Esto implica ver todo como es, sin distorsionar nada, y actuar en consecuencia.

8. Restablecer la relación con la naturaleza. Ver el cielo, comulgar con los árboles, etc. nos sana y equilibra de manera fácil.

9. Físicamente somos lo que comemos. Por eso hay que alimentarse sin crueldad y de modo inteligente.

- También es importante comer sólo la cantidad necesaria de alimentos y que los mismos sean puros y sanos. La gula y las comidas muy elaboradas traen muchos problemas.

Hipócrates, el llamado “Padre de la medicina”, decía que no debemos usar más tiempo en elaborar nuestra comida que el que tardarnos en comerla; y que el alimento tiene que ser nuestra única medicina. ¿Por qué no lo escucharon?. La mayoría de las enfermedades surgen por la mala dieta; nuestra o de nuestros antepasados.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Caminar.
- Andar en bicicleta.
- Nadar.
- Trascender el esquema: lucha – huída – parálisis.

## EL PLANO DE LA POLARIDAD, DEL SEXO Y DEL TANTRA YOGA

### A. Generalidades:

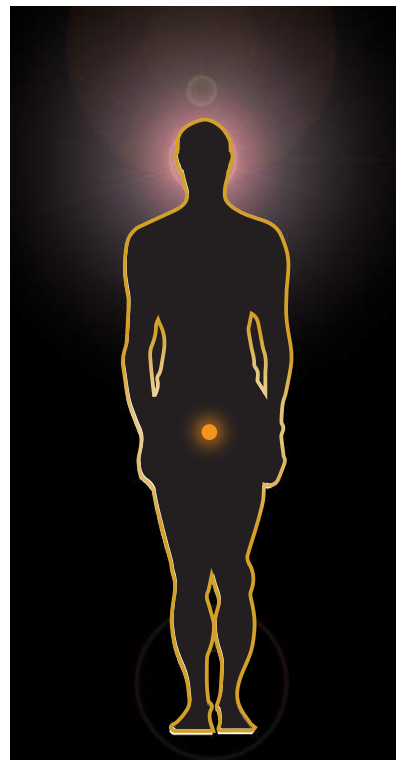
1. El plano de las polaridades es vasto. Abarca lo sexual, pero lo trasciende. Por eso no hay que reducirlo sólo al sexo tántrico. Se relaciona con el segundo chakra o centro de energía que veremos en el curso “Religión sin religiones”®

2. En el plano de la supervivencia física la energía era lineal y la conciencia se usaba para mantenernos con vida. Aquí es circular. El uno se hace dos para volver a ser uno en la verdadera relación con los demás.

3. Cuando aprendemos a pensar en términos de hombre - mundo - universo, no reducimos la relación sólo a los amigos y a los vínculos familiares; porque entonces descubrimos que no estamos separados de nadie ni de nada.

4. En el yogui se produce una verdadera cosmización del sexo. La mujer representa todas las fuerzas de la naturaleza, y el hombre las fuerzas del espíritu. Son energías complementarias: lo manifestado y lo no manifiesto; por eso ninguno es superior al otro.

5. El sexo también puede llevarnos a procrear para perpetuar la especie. Pero esta actividad como todas debe florecer desde la inteligencia.



### B. Trampas propias de este plano:

1. ¿Es necesario emborracharse para descubrir que es mejor la sobriedad? evidentemente, no. Es mejor aprender de los errores de los demás. Cuando vemos las complicaciones que trae la vida familiar deberíamos preguntarnos: ¿Es necesario pasar por ellas?, ¿existirían tantos habitantes en la tierra si la

12 gente fuera reflexiva? Salvo en casos excepcionales como el del avatar, traer un hijo al mundo es hacer que el pasado encarne en el presente. ¿Es deseable que los apegos e impulsos no comprendidos tomen un cuerpo para perpetuar otra vez?. La mayoría de la gente tiene hijos y después no sabe qué hacer con ellos. Si hay una huelga de maestros enloquecen por tener los chicos en casa.

2. Cuando nos comprendimos a nosotros mismos de manera radical, generalmente no necesitamos pasar por la experiencia de tener una familia. Pero si ya la hemos constituido hay que ser responsables. Desde la plenitud del amor la relación tiene un significado diferente.

- La atención es un estado psicosomático sin problemas. Cuando florece el estado del Yoga, la familia no nos puede afectar en lo profundo. El amor hace que la totalidad de la vida pase por nosotros; por eso puede abarcar y comprender la relación. Brindarles nuestro amor a las personas más cercanas no tiene nada de malo. En cambio vivir quejándonos de la familia es una reacción del ego.

3. Sucumbir al conformismo, la decadencia y a los muchos escapismos, son trampas propias de este plano.

- La industria del entretenimiento explota la ansiedad, la inquietud y los desequilibrios psicológicos de la gente para enriquecerse por medio de sus necesidades. Una vez escuché que en los grandes cruceros, cuando llueve, el personal se vuelve loco para divertir a los pasajeros.

El entretenimiento tiene su lugar en la vida. Pero en esta sociedad todo se ha extralimitado.

- Por eso la dualidad placer – dolor es la más propia de este plano. Actualmente todo está montado para escapar del sufrimiento a través de los muchos escapismos que nos proveen.

4. Si espiritualmente no despertamos, los vínculos que nos brindan placer, también van a traernos sufrimiento, y se manifiestan así:

- La imagen que tenemos de nosotros mismos nos lleva al dolor y la frustración. Quien no tiene ninguna no puede ser herido; sería como pretender clavar un alfiler en el aire.

- En cambio, si vivimos comparándonos con los demás continuaremos nutriendo las heridas psicológicas que tenemos y produciremos nuevas; porque siempre va a haber alguien que tiene “más” o es “mejor” que nosotros.

**13** Esta sociedad se basa en la medida y la comparación de imágenes. Por eso desde niños solemos ser lastimados. Ser un yogui, un verdadero hombre religioso, implica limpiarnos de todo para ver el mundo con ojos atemporales. Por eso Cristo decía que si no nos volvemos como niños no entraremos en el reino de los cielos.

- El temor nos hace vivir pendientes de lo que piensen de nosotros. Aunque siempre hay que estar alertas para no realizar actos que después vamos a tener que lamentar.
- La lastima propia es otra trampa muy común. Cuando vemos la vida sin la carga del ayer no hay lugar para ella, ¡hay tanto dolor en el mundo! Al creernos su centro se agigantan los problemas.

5. El apego y el deseo son también trampas muy comunes en este plano. Pero traen consecuencias nocivas: celos, temor, violencia doméstica, incomunicación, aislamiento egocéntrico, etc.

El Buda decía: “*La inestabilidad existe para el que tiene apego y no comprendió el deseo*”. Cuando no hay inestabilidad existe la calma, no existe la inclinación hacia las cosas del mundo (4); por eso es tan importante afrontar la parte desde la totalidad.

- Cuando somos insuficientes nos volvemos esclavos de la gente, entonces usamos a los amigos y la familia para huir del vacío y de la insondable soledad. Los yoguis no tenemos necesidades psicológicas, sólo físicas; por eso amamos a las personas desde la más completa libertad.
- Un peligro muy común es el de las amistades y las relaciones tóxicas. Las personas densas y vulgares nos atan a la tierra, esto no significa que tengamos que rechazarlas. Si estamos alertas la inteligencia holística nos va diciendo sin palabras con quien estar o no.

6. Otra trampa muy frecuente de este plano son las fluctuaciones emocionales, pero ser un esclavo de los estados de ánimo nos vuelven irracionales.

- El pensamiento y el optimismo son dualísticos por naturaleza. Lo esencial es ver los hechos tal cual son y actuar en consecuencia.
- También el romanticismo neurótico, cuando toma las riendas del vivir, nos lleva hacia conductas alocadas.



14 7. El sexo, gracias al Tantra Yoga, puede ser un medio de liberación. Pero si no comprendemos que es una tierna planta que tenemos que cuidar, puede hacernos caer en la lujuria, las imágenes y el desgaste inútil de la energía vital.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. Antes de establecer vínculos familiares o sociales hay que aprender a permanecer con nosotros mismos. Reflexionar mucho antes de casarnos o de traer un hijo al mundo.
2. Amar a la familia, a los amigos y a la gente en general, pero sin atarnos a ellos.
3. Tener durante el día periodos de quietud, silencio y soledad. Así la industria del entretenimiento y la TV no pueden hacer estragos con nosotros.

El Buda afirmaba: *“No encaminéis vuestro pensamiento a la consecución del placer, para que no tengáis que gritar cuando os queméis ¡este es el dolor! El desdichado como el loco, se quema por sus actos”*(5). Por eso ahora la humanidad debe dar un salto y trascender la dualidad placer – dolor. Porque la paz y la plenitud están más allá de ellos.

- Salirse del sistema sin caer en otro. Esto implica el fin de los problemas y la acción de la suprema inteligencia. En esta sociedad el placer de los que están “arriba” se basa en el dolor de los que están “abajo de su estructura”, pero el amor no vive comparando. Permite que la vida se despliegue, libre de ataduras, y ve todo sin distorsionar nada; porque es el movimiento atemporal de la energía.

4. Darnos cuenta en la vida cotidiana de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

- Ver cómo vivimos pendientes de lo que piensen de nosotros.
- De cómo nos comparamos con los demás
- Y de cómo solemos caer en la lastima propia.

Es la única forma de superar estas cosas.

15 5. Trascender el apego y el deseo estando alertas a cómo funcionan en nuestra existencia cotidiana. Pero sin condenarlos.

- Evitar las relaciones tóxicas. El Buda decía que si no encontramos en nuestro camino un igual o un superior, es mejor quedarse solo y no ir con ningún loco. Se refería a las personas malas, irreflexivas y superficiales. Por eso hay que buscar la compañía de la gente buena.

6. Estar alerta a las fluctuaciones emocionales y a los estados de ánimo. Hay que permanecer pasivos frente a todo, más allá del optimismo y del pesimismo; del éxito y del fracaso, etc.

- Vigilar también el romanticismo neurótico y los delirios místicos. Las personas inmaduras en el campo espiritual suelen caer en estas cosas.

7. Encontrar el lugar que le corresponde al sexo:

- Reprimirlo hace fugaz la energía.
- Y entregarse a él es desgastante.

Por eso es bueno practicar el sexo tántrico. Al no haber eyaculación no se disipa la energía. Por el contrario se intensifica. Pero, como siempre, es la inteligencia la que nos tiene que llevar a descubrir cuál es el lugar que tiene cada aspecto en la vida.

8. Despertar la sensibilidad y contemplar la naturaleza, así el sexo no se vuelve un problema ni se agiganta más de lo debido.

- Ser también sensibles a las emociones de los otros. Si uno observa a la gente nos damos cuenta cómo el yo los ciega. Nadie ve ni escucha nada. Están preocupados con sus problemas y tribulaciones. Si nos diéramos cuenta del dolor del otro trascenderíamos el sufrimiento personal.

9. Investigar cuáles son los placeres que vivimos persiguiendo. Toda la conciencia condicionada se basa en este movimiento.

### **Herramientas Antiestrés:**

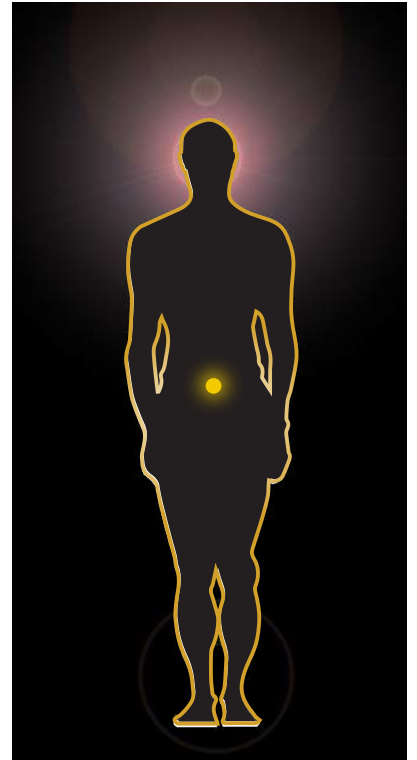
- Ponernos en el lugar del otro.
- Preguntarnos qué piensa, siente y quiere.
- Cultivar las relaciones constructivas.

## A. Generalidades:

1. En este plano la fluidez propia del plano anterior adquiere una forma práctica. Se busca hacer cosas en el mundo. Esto puede ser bueno o malo, depende lo que se haga. Un constructor provee viviendas a las personas; un fabricante de armas, la muerte.

2. La capacidad de mando y organización están muy relacionadas con este plano.

3. La mente egocéntrica corrompe todas sus actividades; vive proyectando problemas inexistentes y temores sobre situaciones que a menudo nunca llegan a existir. En cambio el yogui, el hombre religioso, mora en el aquí y el ahora, por eso actúa desde la más completa libertad. La intensidad que florece al funcionar de acuerdo con la mente cósmica es un estado atemporal que trasciende todas las circunstancias. Quien es apasionado no se esclaviza a nada y actúa libre de ataduras.



4. Por eso el equilibrio en este plano se manifiesta como servicio desinteresado, sin deseo de recompensa. Krishna lo decía así: *“Desempeña tus deberes firme en la devoción, abandonado todo apego al éxito o al fracaso. Esa ecuanimidad se llama Yoga, que es la destreza en la acción”* (6). Cuando hacemos las cosas por algo, corrompemos la actividad.

## B. Trampas propias de este plano:

1. Hacer que los demás obedezcan y que respondan a nuestros objetivos, organizar grandes empresas, etc. si no somos equilibrados, suele expandir el ego.

- Vivir buscando el maligno poder mundano y el reconocimiento de los

17 demás es temer no alanzarlo nunca o perderlo si fue logrado.

- El orgullo, la cólera y el distanciamiento egocéntrico, sino estamos alertas, son muy comunes en este plano de la acción. El Buda decía que los locos no se preocupan de cumplir su deber, sólo piensan en sí mismos. Todo les sirve a ellos de pedestal para su vanidad.

2. Una trampa muy común es no comprender que los malos medios no pueden conducir a buenos fines. El fin está en los medios.

- También es peligroso moverse hacia el objetivo deseado sin pensar en las consecuencias ni en el sufrimiento que dejamos a nuestro paso.

- No es bueno vivir hiriendo a los demás. Quien desee buscarse un placer perjudicando a los demás, estará atado a las cadenas del egoísmo y jamás se liberará del odio. Esta sociedad es inmoral porque se basa en la reacción de herir al prójimo. La competencia, la violencia, la eficiencia cruel, etc son formas de lastimar a los demás. En cambio el amor no engendra los problemas que produce la crueldad. Por eso es eficaz, armónico y tiene su propia eternidad.

3. El activismo estéril es una trampa muy común de este plano. La sabiduría nos lleva a detenernos; así no se cae en él. Es medicina hay un dicho: “lo primero es no dañar”. Muchas personas, en lugar de tomar distancia, al tratar de resolver un problema engendran muchos más. De esta forma se complican la vida inútilmente. Por ejemplo: Si un matrimonio fracasó buscan enseguida otro cónyuge ¡y el circo prosigue!

- Estar tremendamente activos en pos de naderías es vivir en vano. Uno los ve por ahí corriendo sin cesar o haciendo cosas escapistas, pero sin comprender nunca nada esencial. Es una especie de pereza hiperactiva.

- Después está el otro extremo: la pereza y el dejarnos ir a la deriva. El Buda decía que aquel que no anda cuando tiene que andar; aquel que se abandona a la pereza, ese hombre indolente e inútil, no hallará jamás el camino de la iluminación.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. Estar alertas para que lo que hacemos no expanda el ego. La frase “vanidad, todo es vanidad”, no es de Shakespeare sino de Upanishads. Vivir alimentando el yo es la suprema estupidez; porque el ego es una ilusión del

**18** verdadero ser, por eso tarde o temprano tiene que terminar. El pecado original fue haber engendrado el yo. El no sólo es insignificante, tampoco puede tener paz. La plenitud le es desconocida.

- Trabajar duro para vivenciar el poder holístico que florece desde la integridad y del fin de la fragmentación (“potere” significa “ser capaz”). Es la unión natural con todas las fuerzas que nos bañan y nos rodean; implica sintonizarnos con la mente divina. Es la única forma de no desperdiciar la vida.

2. Reparar, dentro de lo posible, los errores cometidos y el sufrimiento que ocasionamos. El odio, la violencia y la oscuridad en general, siempre se basan en la continuidad. Rectificar el rumbo equivocado es no producir nuevas consecuencias dolorosas que vamos a tener que lamentar.

- El Buda decía que hay que pensar en las horribles consecuencias de la corrupción y los efectos del pecado. Afirmaba: “*Qué ligero es a menudo el placer del momento y qué funestas son sus consecuencias.* Hay que mantenerse por encima del amor y el odio (Se refería a los engendrados por la mente), de la tiranía y de la opresión, de la riqueza y de la pobreza, observando vuestra propia suerte con una calma imparcial y una tranquilidad perfecta” (7). Cuando nos damos cuenta del caos en que vivimos trascendemos el sistema y somos un peligro para él, porque entonces actuamos libres de ataduras.

3. Cristo nos indujo a no caer en el activismo estéril. Dijo “Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una es necesaria y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada.”

- Investigar la pereza y el dejarse ir a la deriva. El fantasma de la decadencia siempre camina un paso detrás de nosotros. Para que no nos atrape tenemos que estar alertas y florecer en inteligencia.

- La cordura consiste en no caer en las trampas y tentaciones que la vida nos presenta. Y si lo hicimos en no tropezar dos veces con lo mismo. Discernir qué es vano y qué esencial y tener equilibrio entre la acción y la no acción, es sabiduría.

- En la vida cotidiana y dentro de lo posible son buenos los periodos de quietud, aunque sean breves. Así la acción puede florecer desde ellos; son como remansos que nos clarifican para poder afrontar bien los nuevos retos que nos presentan. De ese modo evitamos el estrés y sus dolorosas consecuencias. Recordemos siempre que todo desorden se paga con dolor.



19 • Algunos tienen la tentación de sacar las manos de todo y marcharse a un lugar apartado. El Buda les diría: *“El hombre consagrado que se retire del mundo con el propósito de llevar una vida descansada no obtendrá ningún provecho. Porque la vida perezosa es una abominación y la falta de energía debe ser menospreciada”* (8)

4. No separarnos de la buena senda para así no vivir produciendo problemas y hacer lo que tiene que ser hecho implica descubrir nuestro designio. Así todo el universo y la inteligencia que lo mueve puede actuar a través nuestro. Hay una acción correcta para cada instante; descubrir cuál es, implica practicar el Karma Yoga. El Buda dijo: *“Hay que ser constantes en el cumplimiento de nuestros deberes, sean estos grandes o pequeños”*. Y Cristo decía: *“Si quieren entrar en la vida, guarda los mandamientos”* (9). En lo esencial ambos maestros son iguales.

El Buda decía: *“Las malas acciones y los actos perjudiciales para nosotros mismos son muy fáciles de hacer, pero aquello que nos es bueno y beneficioso es difícilísimo de realizar. Que el hombre haga lo que ha de hacerse, que se entregue a ello con el mayor fervor... reflexionad maduramente antes de hacer nada, porque aquello que sembréis, recogeréis”* (10)

La conducta holística nunca produce consecuencias dolorosas. En cambio quien actúa mal va a pagar por ello; en un plano u otro. Sólo el amor afronta bien los retos de la vida. Cuando vemos que ella es una totalidad inseparable no podemos actuar de manera incorrecta.

5. Amar implica:

- Estár alerta del movimiento “externo” e “interno” de la vida. Cuando descubrimos que en realidad es uno, esa misma percepción nos revela el camino que esta más allá de todos los senderos.
- Actuar desde la quietud psicosomática. Cuando vemos todo claramente y actuamos en consecuencia, llegan a su fin las reacciones. Entonces florece la acción pura, precisa, impersonal y holística.
- Hacer lo que se ama siguiendo nuestro verdadero designio porque en-

8 Evangelio de Buda, pág 106. Carlos Novas. Editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

9 Evangelio de Cristo, pág 79. Carlos Novas. Editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

10 Evangelio de Buda, pág 112 y 170. Carlos Novas. Editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

**20** tonces no existe división entre el hombre y la mente divina. Como no hay un centro que produzca fricción en la energía, podemos “hacer la voluntad del Padre”, que es lo que nos exigía Cristo.

- Estar alertas para que las respuestas a los retos no sean parciales, fragmentadas ni insuficientes. Sólo desde la libertad florece la acción holística.
- También debemos vigilar para que la energía se mueva en círculos completos, así podremos recibir lo que dimos.
- No afrontar la vida desde puntos fijos ni con la carga del ayer. Por eso Cristo decía: *“De cierto os digo que si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos”*(11). Cuando afrontamos la existencia desde puntos fijos (creencias, conclusiones, experiencias inútiles, etc.) engendramos problemas. La vida nos quiere creadores, no reiterativos. Los hombres aburridos, temerosos o corruptos ya se suicidaron aunque todavía tengan un cuerpo.

6. Tener un recto medio de vida.

7. Existen dos palabras claves para una nueva moral no basada en reglas: diligencia y negligencia. Cuando somos cuidadosos no engendramos problemas. En cambio la inatención, que es una forma de negligencia, siempre va a traernos una consecuencia dolorosa.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Planificar.
- No dejar para “después”.
- Delegar.
- Tomar distancia para ver con claridad.

## EL PLANO DEL EQUILIBRIO, LA DEVOCIÓN Y EL BHAKTÍ YOGA

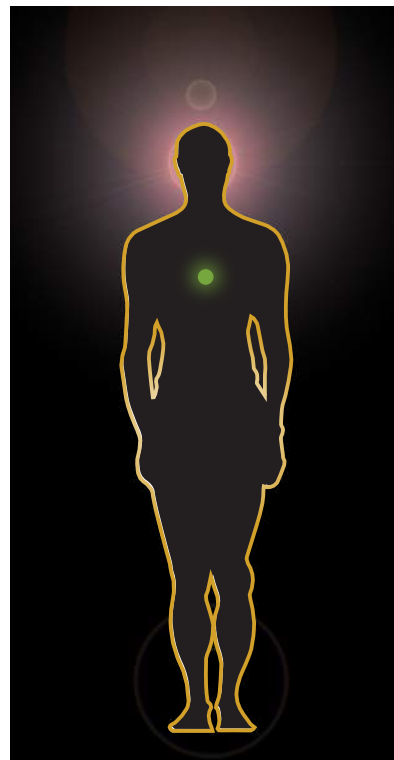
### A. Generalidades:

1. Este plano se relaciona con la inocencia y la inspiración.

2. Aquí se trasciende:

- La falsa identificación con el cuerpo.
- Los instintos primitivos, las pasiones bajas y las perturbaciones emocionales.
- Las relaciones se vuelven puras.
- Los honores y las humillaciones nos son iguales.

3. Hay armonía entre lo exterior y lo interior. Cuando realizamos el trabajo espiritual primero hay que percibir lo externo y desde ahí movernos hacia la comprensión del mundo psicológico. No al revés.



4. La luz en el corazón, que es tan propia de este plano, es una energía autogeneradora que emana de sí misma.

5. Se empieza a vivenciar cierto sentido de protección y de la gracia en todos los aspectos de nuestra existencia.

6. El ánimo es centrado y feliz.

7. Se intensifica la sabiduría y la fuerza interior. La energía desciende, asciende, fluye, nos baña y se manifiesta en lo:

- Físico.
- Sensual.
- Emocional.
- Racional.

Esto se debe a que hay equilibrio entre el cuerpo, el corazón, la mente y el espíritu.

**22** 8. El ritmo del corazón nos conecta con el cosmos, que es energía manifestada y tiempo cronológico. Pero aquí vislumbramos lo que implica trascender el tiempo psicológico. Por eso podemos ir más allá del entorno, de las preocupaciones y de las circunstancias de la vida.

9. Aquí la fe es profunda, no una mera creencia condicionada, y se manifiesta así:

- Una nítida percepción lúcida.
- Una fuerza que nos induce al equilibrio entre todos los aspectos de la vida.
- Buenas tendencias que nos llevan hacia la santidad, la soledad religiosa y la belleza. No descuidamos el florecimiento interior.

Por eso Cristo decía: “¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?. Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia y todas estas cosas os serán añadidas. Así que no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”. También se domina el lenguaje, la poesía y las bellas artes refinadas. No como las que se producen en el segundo plano, que sólo buscan distraer.

## **B. Trampas propias de este plano:**

1. Como aquí recibimos el influjo de los tres centros de energía inferiores o terrenales, y de los tres superiores o celestiales, pueden subsistir algunas dualidades:

- Por un lado podemos sentir el deseo de ser crueles y de actuar mal. Y por el otro de ser buenos y caritativos.
- A veces, si el equilibrio no es perfecto, podemos sentirnos decaídos, y otras, exaltados. También se puede sucumbir a la ilusión de los falsos estados místicos.

2. Si subsiste el ego, su energía fragmentaria nos puede separar de la corriente pura de la vida, y nos va a inducir a ir hacia lo bajo y lo terrenal. El llamado “libre albedrío” es la reacción condicionada de huir del dolor a través del placer. Sólo cuando todo en uno florece, tanto lo malo como lo bueno, los aspectos destructivos terminan y el hombre se establece en lo esencial; la bondad, la belleza y la verdad.

23 3. También pueden subsistir algunos desequilibrios entre la acción y la no acción. Y entre el movimiento externo e interno de la vida.

4. Además:

- Si el cuerpo todavía no es inmensamente sensible.
- Si la mente aún está fragmentada y dividida.
- Si el corazón no es completamente compasivo, la acción no va a poder ser adecuada, impersonal, precisa y holística, todavía se pueden cometer errores.

5. En la relaciones se puede caer en la verbosidad. Pocos escuchan las enseñanzas de Cristo: “Sea vuestro hablar: sí, sí; no, no; porque lo que es más de esto, viene del maligno”.

6. A veces pueden subsistir otras dificultades:

- Mientras el ego no se haya erradicado, no se puede ser un verdadero liberado.
- Las tendencias femeninas y masculinas dentro de nosotros no van a poder estar completamente equilibradas.
- Los aspectos creadores, preservadores y destructores de lo falso, pueden no estar en armonía. Recordemos que aprender a vivir implica comprender la muerte y florecer en amor. Los tres con inseparables.
- Y también pueden quedar desequilibrios entre los tres chakras o centros de energía inferiores y los tres superiores.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. Vigilar toda emoción fuerte. La ira, la crueldad y la violencia, deterioran el cerebro y la estructura psicosomática. Hay que estar alertas, porque una palabra dicha en cólera es la espada más afilada. ¿Vieron como mira un gato el agujero donde se metió un ratón? Así tenemos que hacer nosotros.

Cristo dijo: “Velad, orad para que no entréis en tentación”.

- Cabe también señalar que el bien no puede ser “hecho”, por eso la caridad organizada desde el ego nunca puede ser holística. La luz y la acción del amor son cuando toda oscuridad fue trascendida.

- Tenemos que aprender a permanecer con los estados psicológicos y no condenar los estados de conciencia. El Buda decía que el loco conocedor de



**24** su locura, por lo menos es sabio en eso; pero el loco que se cree sabio es en verdad un loco.

- Cuando la gente está confundida suele dar mil vueltas, pide ayuda, y así empeora su situación. Si aprendieran a permanecer con los estados psicológicos se produciría una verdadera alquimia mental y una mutación psicología. Supongamos que estamos deprimidos. Al no huir de ese estado e investigarlo profundamente, se libera la energía que nos lleva a trascender ese sufrimiento. Claro que es más fácil tomar unas pastillas. Pero esa no es la solución; traerá consecuencias negativas; cada vez se va a necesitar una dosis mayor, hay contraindicaciones, etc.
- Si condenamos o se nombran los estados de conciencia no podemos comprenderlos. Por eso hay que vigilarlos; es la única forma de trascenderlos. El análisis no sirve para nada, porque el analizador es lo analizado, es como resolver cosas nuestras y siempre es incompleto.
- Y los falsos estados místicos solo pueden surgir cuando trascendimos el deseo de resultados espirituales. La verdad no es un logro ni se le pueden aplicar las leyes de mercado, porque no tiene causa.

2. Permanecer ecuanímes y contemplar la vida desde la pasividad: decía El Buda: “No es poco entre los hombres cruzar el río y alcanzar el fin, las muchedumbres van desde aquí para allá sobre el río, pero no hay sufrimiento para el que ya concluyo su viaje”.

- Cuando permanecemos ecuanímes frente a las diversas circunstancias, trascendemos la condición humana. Después de todo el mundo tiene poco para ofrecer, salvo techo, comida, vestido y el placer con sus grandes infortunios. Pero atarnos a las cosas de la tierra sin elevarnos a los cielos es vivir en vano.
- Las preferencias psicológicas tienen su raíz en el yo. Desde cuando vemos la vida desde la pasividad, comprenderemos todo sin condenar nada. Al fin y al cabo el mundo y nuestra existencia dentro de él, son energía manifestada y el movimiento de la mente universal.
- Ser un Yogui, un verdadero Hombre religioso, implica ver lo verdadero como verdadero, lo falso como falso, y la verdad hasta en la ilusión. Al darnos cuenta que la sogá, no es la serpiente que nos habíamos imaginado, cesa el error.

25 3. Los ególatras suelen estar regidos por el plano de la acción, por eso generalmente tienen éxito en el mundo. Pero cuanto más atesoran son cada vez más pobres. En general suelen ser burgueses (políticos, burócratas, mafiosos, explotadores, etc.), por eso engendran una energía fragmentaria y tienen una actitud materialista. Suelen ser muy creyentes de palabra, pero los mueve la codicia, la envidia y la ambición.

Hay que trascender la trampa de la respetabilidad, porque oculta la escoria de la conformidad con el sistema. Esto implica estar con el mundo sin pertenecer a su estructura psicológica.

- Después está el otro tipo de conformistas: los abandonicos y aquellos que se dejan ir a la deriva. Los podríamos llamar auténticos decadentes.
- Los yoguis, por ser los verdaderos hombres religiosos, tienen un tipo de pasión que es en sí devoción. Consiste en permitir que el plano del equilibrio abarque todos los aspectos de la vida y dejar que la energía se acumule sola, estalle en creación y se expanda en todas las direcciones.

Cuando no la bloqueamos y permitimos que fluya libremente, ella es inmensurable. Por eso el estado de Yoga nos hace trascender la condición humana y nos lleva a ver el cuadro de la existencia como una totalidad inseparable.

- No pedirle nada a la vida. Cuando le mendigamos demasiadas cosas la terminamos complicando. En cambio al dejar que ella pinte el cuadro, obtenemos (si estamos alertas) lo que necesitamos de los chakras telúricos, y en nosotros florece lo atemporal por la influencia de los centros de energía celestiales. Esto sucede así porque en el plano del equilibrio la energía vive descendiendo y ascendiendo. Entonces, si se lo permitimos, la pasión que mueve todo el universo para por nosotros. No es preciso que hagamos nada.

4 Pero mientras subsista algún tipo de desequilibrio se pueden cometer errores; porque aquí todavía estamos bajo la influencia de las fuerzas. Por eso es necesario:

- Ser como la flor de loto. El Buda lo decía así: “vivamos entre los que nos odian libres de todo odio. Vivamos felices, así, libres de avaricia entre los avaros. Vivamos en medio de los codiciosos libres de codicia”
- Ser luz para nosotros mismos. Cristo lo dijo de este modo: “El que anda de día, no tropieza, porque ve la luz de este mundo; pero el que anda de noche tropieza, porque no hay luz en él”. Por eso hay que permitir que el amor flo-

26 rezca en nosotros y se brinde. El es la explosión y el florecimiento de todas nuestras energías. Un estado insondable y muy intenso que no conoce la mezquindad ni la medida. Es que la compasión, la paz y la devoción profunda, que son tan propias de este plano, no tienen causa ni motivo. Por eso pueden abarcar y trascender todo aquello que lo tiene. Pero la inversa no puede funcionar. No hay que reducirlos ni creer que son estados mansos y mediocres, como el falso “amor” de los superfluos.

- Sólo cuando tenemos pasión puede existir la verdadera investigación espiritual. Entonces dejamos de aislarnos de la naturaleza y del universo; porque aquello que los crea, mueve y trascienden, deja de estar separado de nosotros.
- Pero para vivenciar el Cielo, el Nirvana, el Samadhi, o como lo quieran llamar (el nombre no importa), hay que dejar de ser mediocre.

El camino del conformismo y la mediocridad es el más seguido porque es el más cómodo; aunque sólo conduce al dolor, a más de lo mismo. En cambio el perfecto equilibrio, que es la verdadera cordura (no la de esta corrupta sociedad), exige una extraordinaria seriedad.

5 Esto implica entre otras cosas:

- Comprender la verbosidad. Muchos problemas surgen o se perpetúan por hablar de más. Desde el silencio y la quietud es más fácil afrontar los retos bien.

Por eso hay un dicho que dice que el hombre es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras. Con la energía que se usa en hablar inútilmente y de naderías, en nosotros reinaría el equilibrio y habría orden en el mundo.

- Usar correctamente las palabras. Es esencial la diligencia también en el lenguaje.
- No permitir que los símbolos nos impidan percibir los hechos. Por eso estar alertas implica desacondicionarnos para ver el mundo con ojos atemporales. Así entramos en la órbita de los tres centros de energías superiores o celestiales.

6 Mientras tengamos una imagen de nosotros mismos nos van a poder herir. El Buda decía: “Si lo que te inquieta es sólo la continuación de la personalidad, en el sentido de ser una persona distinta de los demás, entonces eso te conduce a ansiedades inútiles y a malas acciones”.

27 Si alguien tiene un avión de dos millones, siempre va a haber otro con uno de veinte. Y hasta el hombre más rico del mundo puede ser herido de alguna forma: “Es un bruto con plata”, “le falta clase”, etc.

Ser sabio implica:

- Trascender el egoísmo.
- Ir más allá de toda dependencia psicológica y no precisar nada de nadie.
- Trascender el devenir y la ilusión del “más”.
- Ser uno con el todo.
- Escuchar el llamado de la inmensidad, etc.

Cuando nos salimos completamente de la estructura psicológica de esta sociedad no podemos ser heridos ni dañados. Por eso quien pretende lastimarnos termina destruyéndose a sí mismo.

- Pero si todavía tenemos alguna herida psicológica hay que darse cuenta cómo ella está presente ahora y cómo funciona en nuestra vida cotidiana.

7 Hay que estar alerta para que ningún aspecto del vivir se vuelva hegemónico. La integridad es el estado natural del ser humano, y florece cuando hay un perfecto equilibrio entre el cuerpo, la mente y el corazón. Al darnos cuenta de lo que es, todo ocupa el lugar que le corresponde.

8 La inatención siempre trae consecuencias dolorosas. El amor, tan propio de este plano, nos hace pararnos sobre nuestros propios pies y andar rectamente en el mundo.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Equilibrar rendimiento, disfrute y aprendizaje.
- Acelerar y saber dejar de hacerlo.
- Utilizar el humor como un instrumento valioso.

## EL PLANO DE LA COMUNICACIÓN, LA COMUNIÓN Y DEL MANTRA YOGA

### A. Generalidades:

1. En este plano la energía se refinó y tiene un estado puro. Es la esencia; llamada quintaesencia por los antiguos maestros. También se la denominó éter, quinto elemento, akasha y antimateria.

2. Aquí lo humano y el entorno son completamente comprendidos. Por eso nos resulta fácil comulgar con la naturaleza y con los demás seres humanos.

3. Se trasciende la esclavitud a los sentidos. Cuando ellos florecen hay un estado que los yoguis llamamos "pratyahara". En él existe la percepción pura, pero sin deseos.

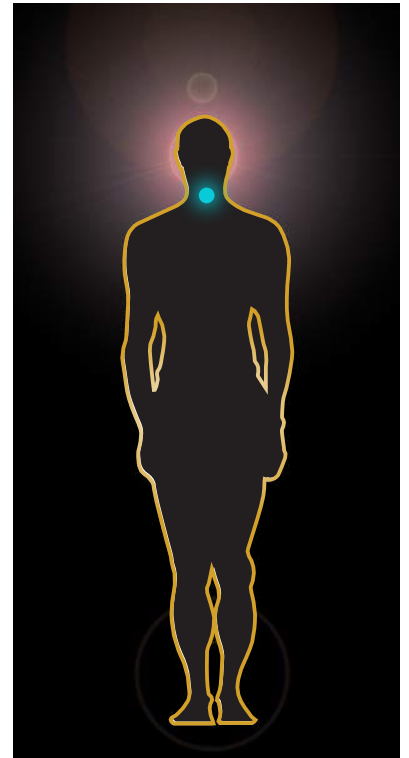
4. También existe un escuchar atento y atemporal, no intoxicado por el conocimiento innecesario.

5. Se trasciende la atadura a los elementos.

6. En este plano damos voz a las emociones que están en el corazón. Además suele tener cualidades melodiosas; por eso penetra profundamente en quienes nos escuchan.

7. La pureza es el aspecto esencial de este plano. Por eso en él:

- Se trascienden las distracciones, el nerviosismo y el diálogo interior.
- Hay calma y serenidad.
- Se superan los complejos y las frustraciones.
- Nos volvemos intuitivos. Podemos improvisar y comprender todo tipo de escrituras sagradas. Algunos se vuelven maestros espirituales.
- Nos transformamos en seres radiantes, libres de los grilletes de este mundo y dueños de nuestro ser total.
- Sólo nos importa la esencia de lo excelente.



29

- Superamos las limitaciones culturales y de la herencia.
- Tenemos sabiduría. Por eso se produce una verdadera resurrección del ser humano. Un renacimiento espiritual.
- Como en este plano los elementos se transmutan en su esencia refinada y en su manifestación más pura, dejamos de sentirnos separados de la conciencia cósmica o divina.

### **B. Trampas propias de este plano:**

1. No simplificarse completamente la vida.
2. Disipar todavía la energía inútilmente.
3. No trascender todas las necesidades psicológicas.
4. No ir mas allá del devenir y del tiempo engendrado por la mente.
5. No trascender el sufrimiento.
6. No desacondicionar plenamente el cerebro.
7. No desenredar la madeja del pensamiento de manera natural.
8. No purificarnos de forma radical.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. La única forma de simplificarnos de la vida es darnos cuenta de cómo nos complicamos la existencia. Cristo nos recomendó lo siguiente: “Guardaos de que no se hagan pesados vuestros corazones por el libertinaje, por la embriaguez, y por las preocupaciones de la vida, y venga aquel día de improviso sobre vosotros”.

El camino de la simplicidad es el de la inteligencia. Lo negativo se transforma en positivo cuando lo observamos; por eso la comprensión del caos es el florecimiento del orden.



**30** 2. La energía es una; pero el ego siempre la usa mal. Es la energía que está siendo utilizada erróneamente.

Dejar de hacer esto implica darnos cuenta cómo la disipamos y fragmentamos inútilmente en nuestra vida cotidiana. Investigar si la usamos bien es tarea religiosa; porque ella es sagrada.

3. Si estamos alertas y miramos en todas las direcciones las necesidades básicas no son tan difíciles de cubrir. Pero hay que comprender que si perseguimos el “más”, el estatus y la oscuridad, nos vamos a complicar la vida y perpetuaremos los problemas.

4. Ir más allá del tiempo mental y vivenciar así la plenitud. El devenir es una ilusión. Es el enemigo del hombre y la causa del dolor. Patanjali decía que: “La mente diferenciadora considera que todas las cosas sin excepción son malas. Porque las conflictivas tendencias que constituyen las gunas nos confunden y nos mantienen en continua ansiedad a la espera de algo mejor.”

Pero el tiempo psicológico sólo puede terminar al comprenderlo de manera radical. Esto implica estar plenamente donde nos encontramos: cuando comemos, comemos; al caminar, caminamos. Entonces florece el intenso estado del Yoga, el Cielo, el Nirvana, el Samadhi... y la atención que ya forma parte del amor.

5. El Buda decía que: “Se sufre al nacer; al volverse viejo; al enfermar. Se sufre al apegarse a las cosas bajas; el sufrimiento es también la pérdida de lo que amamos y no conseguir lo que deseamos”. Por eso ser un yogui, un verdadero hombre religioso, implica comprender el sufrimiento y descubrir si hay un fin para el dolor. Él es como un niño pequeño que tenemos que abrazar; al menos si lo queremos trascender.

La sabiduría nos lleva a permanecer con la inmensa energía del dolor. Cuando nos quedamos quietamente con él, florecen la pasión y la intensidad que lo aniquilan. Lamentablemente nos educaron mal. Esta sociedad se edificó para huir del sufrimiento a través de la persecución del placer y para apretar los dientes y resistir el hecho del dolor que es la quintaesencia de toda energía.

31 6. El cerebro primitivo funciona en base al placer y el dolor. La recompensa y el castigo. La defensa y el ataque y así sucesivamente. Ahora la humanidad tiene que dar un salto: tenemos que vivir en base a la percepción pura de los hechos. Porque cuando descondicionamos todo el cerebro y lo usamos plenamente, no engendramos problemas y se establece la relación con lo sagrado.

7. Comprendernos a nosotros mismos de manera radical y desenredarnos naturalmente.

- Ser un yogui, un verdadero hombre religioso, implica desenredarnos a nosotros mismos y permitir que todo en uno florezca. Porque lo que es comprendido termina, no queda en la memoria. Los residuos del pasado engendran los problemas; que son las respuestas incompletas e inadecuadas a los desafíos que la vida nos presenta. Pero huir de lo que somos en nuestro juego preferido. Sólo cuando escapamos de la oscuridad se libera la energía que permite trascenderla.

- Los problemas se agigantan cuando el pensamiento se convierte en rey, en la única actividad cerebral; porque complica todo y empaña la percepción pura de los hechos. Cuando nos damos cuenta sin esfuerzo del movimiento del pensar, él se silencia de manera natural. Por eso lo esencial es comprenderlo, no reprimir el pensamiento; porque las actividades dualísticas lo perpetúan.

8. Purificarnos física, emocional y psicológicamente, porque hacerlo es un arte sagrado. Las imágenes y el condicionamiento impiden la comprensión de lo esencial y que todo en uno se intensifique.

Cuando lo grosero y vulgar es trascendido florece “el reino de los cielos”, el estado de Yoga, el cual es inmensamente creativo. Pero la ignorancia espiritual y los escapismos nos hacen disipar la energía inútilmente, impidiendo así que se acumule sola.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Aprender a expresarnos claramente.
- Saber decir “NO”.
- Alejarnos de los mensajes negativos.

# 32 EL PLANO DE LA LIBERACIÓN, DEL YANTRA Y DEL GNANA YOGA

## A. Generalidades:

1. En este plano cesan todas las dualidades. Y aunque tengamos todavía un cuerpo nos encontramos en un estado de conciencia no fragmentada.

- El yogui es aquí un ser ilustre y total que emana de sí mismo. Por eso puede usar todos los aspectos de su vida en forma holística.

2. Ya no hay deseos, impurezas ni pecados. Ni existen los factores tumultuosos que complican la existencia y que llevan al hombre a moverse de manera innecesaria y neurótica.

3. Aquí no hay inversión espiritual y cesa el peligro de los retrocesos.

4. Se comprende el significado profundo del cosmos.

- Y los cambios interiores y exteriores dejan de ser un problema; porque percibimos la vida como una totalidad inseparable.

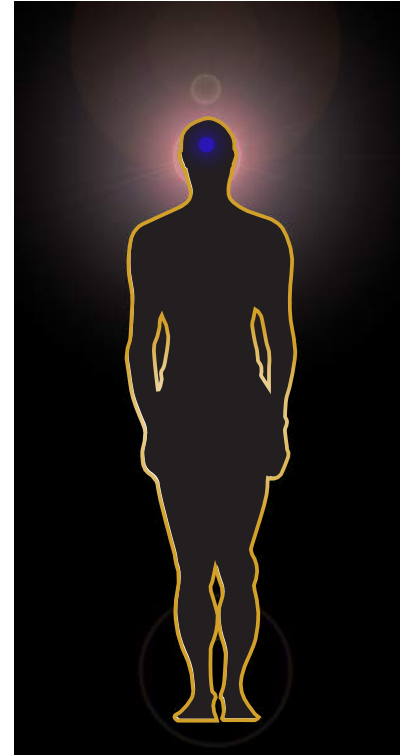
5. También se revela lo divino que hay en nuestro interior.

- Y captamos la divinidad que existe en las profundidades de los demás.

6. En determinadas condiciones especiales es posible percibir un aura de luz alrededor de la cabeza del yogui que activó plenamente este plano.

7. El observador es lo observado. Aquí se vivencia el ser, la conciencia pura y el éxtasis (sat – chit – ananda).

- Y la mente del hombre es una con la mente cósmica o divina. Por eso “hacemos la voluntad del Padre”, como dijo Cristo.



## 33 B. Trampas propias de este plano:

1. No ver todavía claramente ni darnos cuenta de todo como es. Por eso Jesús decía: “Velad y orad para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil”(12)
2. No liberar el cerebro de todos los patrones psicológicos.
3. Seguir fragmentando la energía en algunos aspectos de la vida.
4. Intentar, esforzarnos, o tratar de estar atentos, en lugar de estar alertas a la inatención.

## C. Consejos para superarlas:

1. Aprender a contemplar la vida. Esta palabra proviene de “cum” y “templum”. Esto implica generar el vacío interior desde el cual podemos ver las cosas tal cual son.
  - Trascender las trampas de la mente; hay que negar todo lo que es falso, porque las ilusiones son formas de oscuridad que distorsionan los hechos. Por eso viven engendrando problemas.
2. Liberar el cerebro de los patrones psicológicos; porque son las ruedas del tiempo y del dolor. Cuando él se limpia completamente, se rejuvenece y no se deteriora; pues restablece la relación con la fuente atemporal.
3. No fragmentar la energía para así no engendrar problemas; ella es una, pero cuando el pensamiento le da una dirección determinada la termina dividiendo.

El Buda decía: “El pensamiento es insignificante y de escaso valor; la excitación de la mente lo sigue. El que ignora su verdadera naturaleza y tiene una mente descontrolada pasa de existencia en existencia” (13)

- Así dejamos actuar desde la mente cósmica. Disipamos la energía en lugar de permitir que se acumule.

12 Evangelio de Cristo, pág. 29. Carlos Novas editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

13 Evangelio de Buda, pág. 90. Carlos Novas editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

34

- Y como el pensamiento la usa mal no puede afrontar los retos bien. Por eso tenemos que darnos cuenta de él. Sin condenar nada, pero comprendiendo todo. No hay que tener puntos fijos; cuando sabemos mirar en todas las direcciones la vida nos guía para hacer lo adecuado en cada instante, o no hacer nada.

4. Cuando efectuamos un esfuerzo para estar alertas, perpetuamos las dualidades. En cambio si nos damos cuenta de los caminos que sigue la inatención en la vida cotidiana, el estado de Yoga va a florecer de manera natural.

- Por eso hay que investigar qué es el estado de atención y negar lo que impide; pero sin condenar nada. Porque la sabiduría nos lleva a trascender naturalmente lo que impide que florezca lo esencial.

5. Armonizarse con la mente universal, cósmica o divina. Sankaracharya decía que: *“Cuando la mente y el alma se han purificado de manera completa en igual medida el aislamiento es perfecto y el yogui vivencia la liberación total”* (14). Pero para que esto suceda es fundamental:

- Prescindir de lo superfluo y vivir sencillamente. Así la energía acumula y florece la verdadera meditación. Por eso Patanjali decía que la comprensión ocurre más fácilmente en aquellos que se consagran con más ardor.

- Trascender todo lo que es grosero y vulgar para que exista integridad y creación.

- Comprender que lo general abarca lo particular. Pero la inversa no se da. Desde la mente cósmica la parte ocupa el lugar que le corresponde. Pero si sólo nos concentramos en la solución de los problemas cotidianos, ellos se van a perpetuar de una manera diferente.

6. Por eso hay que:

- Superar la condición humana, ya que es insignificante y vive generando conflictos.

- Y despertar la inteligencia holística, El Buda decía que: *“Bueno es el fruto y la ventaja de una concentración ardiente, cuando se hace con unas acciones virtuosas. Y bueno es el fruto y buena la ventaja de la inteligencia cuando hay una ardiente contemplación”*.

**35** La realidad es la energía que desde el vacío y el silencio tomó una forma. La verdad es todo y nada al mismo tiempo. Una energía inmensurable. El estado del yoga, con su inmensa inteligencia, es el nexo entre ambas. Por eso nos permite actuar bien en el mundo sin perder la relación con lo esencial y lo sagrado.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Cultivar los pensamientos positivos.
- Cambiar las actitudes erróneas.
- Soltar las conclusiones negativas.

## **EL PLANO DE LA VERDAD, DE LA SUPREMA COMPRENSIÓN Y DEL RAJA YOGA**

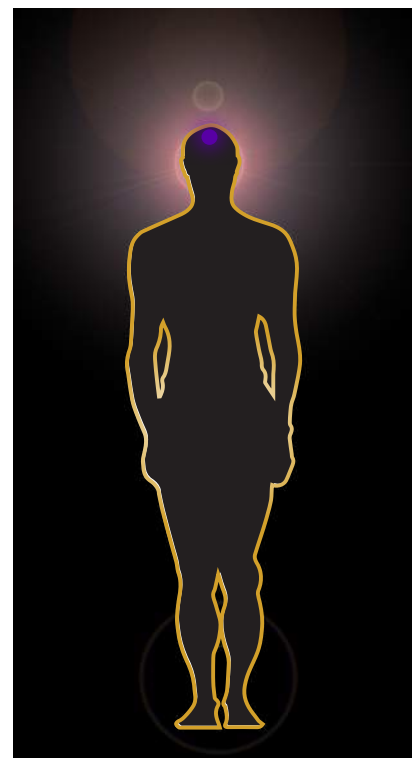
### **A. Generalidades:**

1. Aquí se detiene completamente el flujo descendente de la energía. Como hay vacío puro, el prana asciende y llega a su punto supremo.

- Se produce la unión atemporal con lo sagrado. El yogui, el hombre religioso, entonces se ilumina como un sol y su aura irradia continuamente. Por eso a este plano también se lo llama de la radiación y de la luz.

2. El cuerpo suele volverse completamente inactivo. Si se pusiera un cristal delante de la nariz de un yogui en este estado, no se depositaría ningún vapor.

3. Los deseos, emociones, sentimientos y todas las actividades de la mente se disuelven en su causa primaria. Esto no significa que no podamos gozar del juego de la vida. Pero ya nada nos puede afectar en lo profundo. El placer y el dolor, los honores y las humillaciones, etc. son para nosotros lo mismo.





**36** Y solemos trascender el deseo de manifestar nuestros anhelos. En otras palabras: no sabemos qué desear.

4. Nos hacemos uno con el cosmos y se disuelve la ilusión del ser individual. Por eso en este plano la esencia de lo excelente refleja lo divino.

- El conocedor, lo conocido y el conocimiento se unifican y se liberan. Aquí el “meditador” es la meditación. Entonces el Samadhi, el reino de los cielos es el éxtasis del silencio de la mente.

### **B. Trampas propias de este plano:**

1. No trascender todos los juicios de valor.
2. Retener todavía algún tipo de conocimiento inútil.
3. No trascender todas las percepciones dualísticas que pudieran subsistir.

### **C. Consejos para superarlas:**

1. Hacer lo que dijo Cristo: *“No juzguéis para que no seáis juzgados, porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados y con la medida con la que medís os será medido. ¿Por qué miráis la paja que está en el ojo de tu hermano, y no adviertes la viga que está en tu propio ojo?”* (15)

2. Soltar el conocimiento inútil, esto es el Vedanta.

El pasado es una mezcla de conocimientos útiles e inútiles. Estos últimos son los que engendran los problemas. Por eso hay que trascender:

- Las experiencias inservibles.
- Los recuerdos innecesarios.
- Las heridas psicológicas.
- Las imágenes que nos hicimos de la gente, etc.

Estas cosas impiden la respuesta creativa y adecuada a los retos de la vida y la inactividad total propia del yogui que está en meditación.

- Aprender a permanecer silenciosamente con los residuos que pudieran quedar. Este es el factor liberador que permite el éxtasis de lo total.

37 • No recurrir a los especialistas ante cualquier dificultad que la vida nos presenta. Porque el analizador es el analizado. Los psicólogos, terapeutas y psicoanalistas hacen que el cerebro se contraiga; salvo para casos muy particulares (grandes traumas, etc). Están volviendo a la gente dependiente y embotada.

3. Estar alerta a todas las dualidades, impurezas y restos de vulgaridad que todavía pudieran quedar en la conciencia.

- Permitir que se silencie toda la estructura psicosomática.
- Trascender la identificación con el cuerpo, porque nos hace temer la muerte y el condicionamiento psicológico que fragmenta la existencia.

4 No pedirle nada a la vida. Por algo el Buda decía: *“Gozosa es la soledad del hombre pacífico que conoce y contempla la verdad, dichoso el que no tiene disgustos ni deseos. La dicha suprema es la victoria sobre las obstinada vanidad”*(16).

- Ser cuerdo en un mundo de locos. Esto exige un trabajo interior extraordinario. Nada debe quedar oculto (esto ya lo dijo Cristo). La oscuridad tiene que arder completamente en el fuego de la suprema comprensión.
- Entender que la esencia de lo excelente no es para el conformista ni el mediocre. Es la energía que baña y rodea a todo verdadero yogui.

5 Trascender el tiempo y vivenciar la intensidad. El Buda decía: *“Que nadie persiga el pasado ni viva esperando el futuro. Porque el pasado ya no es y el futuro está por ser. Lo que hay que ver cabalmente es lo que ahora surge a cada momento”*(17). Ir mas allá del tiempo psicológico no es un delirio místico ni algo sobrenatural. Es lo más sano y lógico que existe.

6 Comprender que lo único importante es vivir en orden y dejar de separarnos de la verdad, la cual abarca todo. Salvo lo que integra el rumbo equivocado en el cual cayó la humanidad: apego, deseo, violencia, vanidad y toda oscuridad.

Pero el que indaga seriamente si existe lo sagrado, el mayor de todos los tesoros, debe abandonar todo lo referente a su personalidad o que extravíe su

16 Evangelio de Buda, pág. 109. Carlos Novas editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

17 Evangelio de Buda, pág. 138. Carlos Novas editorial DUNKEN. Buenos Aires. Argentina 2013

**38** atención, y no debe tener más que aquél único objeto.

7 Vivenciar el carácter sagrado de la vida. Ella es un movimiento atemporal, ser principio ni fin. No hay que dividirla, malgastarla, ni malograrla.

- Y restablecer la relación con lo sagrado. Lo cual implica ser completamente racional.

### **Herramientas Antiestrés:**

- Despertar la inteligencia interpersonal.
- Soltar los valores falsos y los conceptos distorsionados.
- Manejarnos con los hechos.

---

*El Evangelio de Cristo, El Evangelio de Buda y El Evangelio del Yoga, conocida como "La Trilogía" de Carlos Novas. Puede adquirirse en Cúspide, Devas, Kier, y otras buenas librerías.*

*Esta abierta la inscripción al curso "Religión sin Religiones®"  
CUPOS LIMITADOS*



*Seguinos en El Evangelio del Yoga*